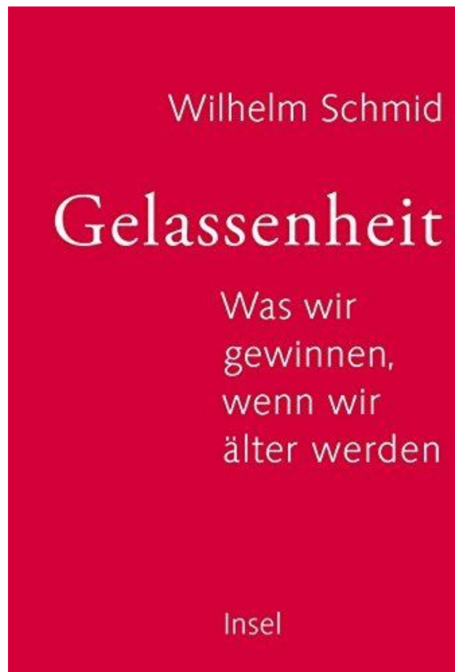
BlinkistDE

# Gelassenheit

Was wir gewinnen, wenn wir älter werden

*Von Wilhelm Schmid*




Buch (Komplettfassung)

**Worum geht's**

Wir alle altern. Wir alle sterben. Die Unausweichlichkeit dieser Gewissheiten macht den meisten von uns zu schaffen und verstärkt den Wunsch nach einem würdevollen Abschied. Diese Blinks zu Wilhelm Schmids Gelassenheit (2014) zeigen anhand von zehn feinfühligen Tipps, wie du dich mit dem Älterwerden arrangierst. Sie helfen dir, dich mit dem Gedanken an den eigenen Tod anzufreunden und deinem Lebensabend mit Größe und Gelassenheit entgegenzusehen.

**Wer diese Blinks lesen sollte**

Jeder, der auch der letzten Lebensphase Schönes und Gutes abgewinnen will
Alle, die gelassener mit den Themen Älterwerden und Sterben umgehen möchten
Menschen mit Freude am Philosophieren

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

## Wer das Buch geschrieben hat

Wilhelm Schmid, 1953 geboren, ist freier Philosoph und Dozent für Philosophie an der Universität Erfurt. Er studierte u.a. an der Sorbonne in Paris, war „philosophischer Seelsorger“ an einem Krankenhaus und hat als Gastdozent an verschiedenen internationalen Hochschulen gelehrt. Für seine besonderen Verdienste in der Philosophie wurde er mit dem deutschen Meckatzer-Philosophie-Preis geehrt.

## Was drin ist für dich: Erkennen, dass Gelassenheit von „loslassen“ kommt.

So richtig gerne denkt niemand ans Älterwerden. Die Gedanken an den Lebensabend sind von dunklen Erwartungen überschattet: Nicht wenige stellen sich die letzten Meter traurig und frustrierend vor, wenn um uns herum die Freunde sterben, wir geistig und körperlich abbauen und im schlimmsten Falle nichts mehr tun können, als im Altersheim auf den Tod zu warten. Andere klammern sich verkrampft an alles, was vermeintlich jung hält: Make-up, Liftings, junge Partner und Schickimicki auf den Kanaren.

Soweit die Klischees. Irgendwo dazwischen gibt es die, die dem Alter gelassen entgegensehen, in Würde grau und faltig werden und sich friedlich mit der Langsamkeit arrangieren. Diese Blinks zeigen dir, wie du diese Gelassenheit schon früh in dein Leben lässt. Wie du dir der Bedeutung jeder einzelnen Lebensphase so bewusst wirst, dass plötzlich auch das Altern und Sterben einen Sinn hat. Und wie du dich regelrecht darauf freuen kannst, den letzten Abschnitt zu genießen.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

für welche schönen Dinge du im Alter endlich Zeit hast,
warum uns unsere Sterblichkeit als Spezies erfolgreicher macht als Pantoffeltierchen, und
warum Freundschaften immer einfacher werden, je länger sie bestehen.

## Wir brauchen kein Anti-Aging, sondern eine Art of Aging – eine Kunst des würdevollen Alterns.

Wir alle werden alt. Von Geburt an, jeden Tag ein bisschen mehr und mit etwas Glück sogar sehr. Wie lange wir leben, kann niemand vorhersehen. Das Einzige, was wir wirklich in der Hand haben, ist ein würdevoller Umgang mit unserer eigenen Vergänglichkeit.

Natürlich ist das leichter gesagt als getan. Im Grunde möchten sicher die meisten von uns selbstbestimmt in Anmut altern. Den Lebensabend nach einem langen und kräftezehrenden Lebtag in Ruhe genießen. Vielleicht hast auch du schon eine Vorstellung davon, wo du zufrieden zurückblicken und entspannen möchtest: auf der Terrasse mit Blick auf die Natur, auf einer Insel im Süden, umringt von Kindern und Kindeskindern.

Und doch ist unsere Gesellschaft heute so auf Leistung gepolt, dass das Altern zuweilen zum traurigen Anhang an die Erwerbstätigkeit gerät. Zum langweiligen Abspann nach „dem richtigen Leben“. Kein Wunder also, dass manch einer Haaraus- und Leistungsabfall mit

Wundermitteln bekämpfen und um jeden Preis noch jung und fit wirken will. Nicht wenige wirken dabei verkrampft oder gar lächerlich, und andere beneiden die Welt um sich herum grimmig und griesgrämig um ihre Jugend. Dabei geht es auch anders: Lasst uns das Leben feiern, solange es noch geht!

Dafür müssen wir uns mit Großmut mit dem einverstanden geben, was der große Hermann Hesse so wunderbar beschrieb: damit, dass jede Blüte und jede Jugend nur einmal blüht und irgendwann dem Alter weicht. Sich dem Alter mit Schminke, Getue und digitaler oder gar operativer Augenwischerei entgegenzustemmen, ist heute leichter denn je. Ein gelassener Umgang mit dem Älterwerden scheint da mittlerweile fast anspruchsvoller – und verlangt nach einer neuen Perspektive und Lebenskunst. Keinem Anti-Aging, sondern einer Art of Aging.

Die Kunst des gelassenen Alterns soll helfen, die Berechtigung und Schönheit der letzten Lebensphase zu erkennen. Sie führt über eine bewusste Reflexion, die schon früh im Leben Sinn und Frieden stiftet. Frage dich dein Leben lang immer wieder: Wie verläuft dein Leben gerade? Wo stehst du, was kommt auf dich zu? Was steht wirklich in deiner Macht und was beim besten Willen nicht?

Die folgenden zehn Schritte werden dir helfen, gelassen durchs Leben und auf das Alter zuzugehen.

**Ein gelassener Umgang mit dem Alter kommt durch eine bewusste Reflexion der einzelnen Lebensphasen.**

Der erste Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit führt über eine bewusste Reflexion dessen, was jede Lebensphase einzigartig macht. Jede Zeit im Leben blüht und vergeht und ist daher auf ihre Weise wichtig. Stell dir dein Leben wie den sprichwörtlichen Lebtag vor: Du erwachst als Neugeborenes im Bett und der ganze Tag liegt vor dir. Alles ist möglich. Du wächst und lernst in den frühen Stunden, um den großen Rest des Tages zu schaffen und zu schuften. Wenn dann der Lebensabend kommt, lehnst du dich müde in der Runde deiner Liebsten zurück.

Das Bild ist natürlich unvollständig, veranschaulicht aber: Jede Phase hat ihren eigenen Wert. Selbst die berüchtigte Midlife-Crisis und die weiblichen Wechseljahre sind wichtige Zeiten des Wandels. Der Körper verändert sich, und was früher vor dir lag, wird mehr und mehr zur Vergangenheit. Das verändert Perspektiven und lenkt den Blick auf den Tod. Diese Perspektive kann wehtun, ist aber ganz normal und gut so. Mach dir bewusst, dass es allen Menschen so geht. Wir alle werden von dem Moment unserer Zeugung an älter. Manchmal langsamer, manchmal schneller.

Wenn du dann irgendwann alt bist, wird es Zeit für den zweiten großen Schritt: die Wertschätzung. Das Alter ist die Zeit der Exzellenz und Expertise. Du hast so viel gelernt, dass du nun ganz genau weißt, was du kannst und magst. Du hast es dir verdient, dich auf deine Stärken und Vorlieben zu konzentrieren – sowohl beruflich als auch privat. Du weißt mittlerweile, dass du keine Zeit mehr verschwenden musst und beschäftigst dich mit den

Dingen und Menschen, die dir guttun und dich weiterbringen. Das spart Zeit, Kraft und Ärger.

Und Frust: Die Erfahrung hat dich gelehrt, dass auch Unangenehmes vergeht. Du musst dich nicht mehr über die Widrigkeiten des Alltags ärgern. Stattdessen fängst du an, dich auf das „Noch“ zu konzentrieren. Noch kannst du dich für das entschuldigen, was dein Gewissen belastet. Noch kannst du Zeit mit wichtigen Menschen verbringen, Neues lernen und im Park spazieren. Wenn irgendwann auch das nicht mehr geht, lernst du, langsamer und nachsichtiger mit dir selbst zu werden. Und dass auch das in Ordnung ist.

Im Grunde geht es um die Einsicht, dass du den Lebensstufen die Zeit geben musst, die sie sich sowieso nehmen. Wenn dir das gelingt, kommt die Gelassenheit von selbst.

**Liebgewordene Gewohnheiten und Vorlieben machen das Alter schöner.**

Irgendwann lassen deine geistigen und körperlichen Fähigkeiten unweigerlich nach. Wenn du langsam und schwach wirst, kannst du vergeblich damit hadern – oder dich damit arrangieren. Der dritte Schritt hin zu mehr Leichtfüßigkeit im Alter hilft dir dabei.

Halte an liebgewonnenen Gewohnheiten fest. Du darfst bequem werden. Sich an Neues zu gewöhnen kostet Kraft, von der du immer weniger hast. Es lohnt sich, sie immer wieder trotzdem aufzubringen, aber dazwischen darfst du dich in gewohnten Mustern ausruhen. Eingespielte Abläufe und Handlungsroutinen bringen dich im Autopiloten durch den Alltag. Sie geben dir Sicherheit und Ruhe. Sie sind gewissermaßen auch ein wichtiger Teil deiner Person.

Gewohnheiten können dir sogar dabei helfen, dich an Neues zu gewöhnen. Wenn sich die Welt um dich verändert, sind sie dein Anker. Der Umzug ins Altersheim z.B. fällt leichter, wenn du samstagmorgens wie gehabt in Ruhe deine Zeitung studierst. Oder sonntags mit deinen Enkeln telefonierst. Oder dich jetzt mit derselben Hingabe um die Balkonpflanzen kümmerst, mit der du zuletzt deinen Gemüsegarten gepflegt hast.

Die besten Gewohnheiten sind nämlich die, die glücklich machen. Und dieses Glück im Alter bewusst zu genießen, ist der vierte Schritt zur Gelassenheit. Denn seien wir ehrlich: Wie oft verkneifst du dir kleine oder große Gelüste, weil die Zeit zu knapp ist oder die Ruhe fehlt? Wie oft gehst du wirklich in den Park, um die Sonne zu spüren oder den Vögeln zu lauschen? Wie oft versinkst du mit einem Schoß voller Popcorn im Kinosessel? Zu selten, richtig?

Die bescheidensten Gelüste werden im Alter erst richtig wertvoll – auch weil man nicht mehr weiß, wie oft sie einem noch vergönnt sind. Fang an, sie bewusst zu zelebrieren! Gelassenheit heißt auch, sich selbst dem kleinsten Genuss voll und ganz hinzugeben und sich vom Zauber des Moments komplett durchströmen zu lassen.

So kannst du viele Dinge im Alter intensiver erleben: die Lust an Erinnerungen und Gesprächen. Die Lust an der Gartenarbeit und der Muße. Denn mal ehrlich: Du hast dein

Leben lang geackert, Zelte abgebrochen und Entscheidungen gefällt. Endlich ist der Moment gekommen, an dem du nichts mehr gewinnen musst. Keinen Nobelpreis, keinen Marathon, keine Prämie. Schon Seneca schrieb seinem Freund Lucilius, das Alter sei voller Freude, wenn man es nur zu nutzen wisse. Also mach es dir nach Herzenslust gemütlich.

**Ein offener Umgang mit Schmerz und Unglück sowie Berührungen helfen, gelassen und in Würde zu altern.**

Machen wir uns nichts vor: Älterwerden ist kein Zuckerschlecken. Der Körper versagt zusehends den Dienst, die Freunde sterben und der Tod klopft auch bei einem selbst an die Tür. Wie soll man denn da nicht traurig werden?

Die Frage müsste aber lauten: Wer sagt überhaupt, dass man nicht traurig sein darf? Der fünfte Schritt zum gelassenen Älterwerden führt nämlich genau über einen solchen offenen und ehrlichen Umgang mit Schmerz. Irgendwann werden sowohl der Körper als auch das Herz unvermeidbar schwer. Dagegen kannst du Medikamente nehmen und die Schmerzen betäuben – oder aber du nimmst sie an und gibst dich dieser letzten Lebensphase in ihrer großartigen und grausamen Unverfälschtheit hin.

Du darfst krank und betrübt sein. Melancholie und Trauer gehören zum Leben dazu – erst recht, wenn nach und nach viele der wichtigsten Menschen sterben. Lass dir von keinem Zeitgeist etwas anderes erzählen und widersetze dich dem Diktat der Fröhlichkeit und Funktionalität.

Wenn du dann bereit dafür bist, können dich besonders Berührungen trösten. Schritt sechs besteht darin, die Wärme herzlicher Berührungen im Alter ganz bewusst zu suchen, um die Schwere leichter zu ertragen. Und dabei geht es bei Weitem nicht nur um Sex, sondern um Berührung jedweder Art: innige Umarmungen intimer Freunde und selbst die Kopfmassagen beim Friseur. Regelmäßige Berührungen sollten zur Grundversorgung alter Menschen gehören!

Massagen und manuelle Behandlungen regen die Lebensgeister an, und es wäre toll, wenn auch Pflegekräfte in Altersheimen hin und wieder Zeit und Kraft für eine Umarmung hätten. Eine andere schöne Gelegenheit für Nähe und Kontakt ist das Tanzen, das in allen Einrichtungen für Senioren regelmäßig angeboten werden sollte.

Neben körperlichem Kontakt sind auch seelische und geistige Berührungen wichtig. Jeder Mensch genießt das Gefühl, dass sich jemand anderes für ihn interessiert und in seine Probleme hineinfühlt. Gespräche, Debatten und Bücher berühren die Seele und dürfen deshalb gerade im Alter nicht fehlen. Regelmäßige Berührungen lenken von Schmerz und Unglück ab und verhindern, dass wir im Strudel des Selbstmitleids ertrinken.

**Mit einem stabilen Netz aus Familie und Freunden lässt es sich gelassen altern.**

Wenn der Partner und die engsten Freunde sterben, wird Einsamkeit im Alter oft zu einem ernsten Problem. Der siebte Schritt zu einem gelassenen Umgang mit dem Alter führt daher über die Pflege der zwischenmenschlichen Beziehungen.

In Familien herrscht längst nicht immer Friede, Freude, Eierkuchen – aber im Alter wird das unsichtbare Band zur Verwandtschaft zur wichtigen Stütze. Wenn du Glück hast, hast du Geschwister. Ihr kennt euch seit eurer Geburt und habt euren gesamten Lebensweg aus nah und fern begleitet. Ihr könnt eure Leben in großer Entfernung verbringen und seid dennoch immer miteinander verbunden. Diese Verbundenheit tut im Alter gut, also nimm sie in Anspruch und tausche dich regelmäßig mit deinen Geschwistern aus.

Das gilt natürlich auch für deine Kinder und Kindeskinder. Wer ein gutes Verhältnis zu seinen eigenen Kindern hatte, kann ihre Unterstützung und Zärtlichkeit jetzt richtig genießen. Und kaum jemand bringt so unverkopft Schwung in die Bude wie Enkelkinder. Koste es aus, als Gute-Laune-Großelternteil für den Ausbruch aus dem elterlichen Alltag zu sorgen: für das heimliche Längeraufbleiben, Tage voller Leibspeisen und ungeteilte Aufmerksamkeit. Wer keine Enkel hat, kann sich alternativ z.B. auch als Lesepate engagieren und so Zeit mit kleinen Rackern verbringen.

Das Alter bietet auch die Zeit, sich endlich um die verbliebenen Freunde zu kümmern. Je länger deine Freundschaften währen, desto schöner und einfacher werden sie: Ihr kennt einander in- und auswendig und habt alle Krisen und Bewährungsproben überstanden. Ihr wisst, wie ihr euch zu nehmen habt und gegenseitig wohltut. Da bietet sich endlich auch Gelegenheit, klar Schiff zu machen und ins Reine zu kommen: Wen wolltest du schon seit Ewigkeiten um Verzeihung bitten? Wem etwas ganz Bestimmtes sagen? Welches alte Kriegsbeil wolltest du ein für alle Mal begraben? Noch ist Zeit, also jetzt oder nie. Fasse dir ein Herz und belohne dich mit dem Gefühl, überall Klarheit geschaffen zu haben.

Die Nähe zu deinen Freunden und Verwandten gibt dir besonders im letzten Lebensabschnitt Halt. Noch besser kannst du sie genießen, wenn du dich in Achtsamkeit übst und regelmäßig besinnst. Womit wir beim achten Schritt zu einem gelassenen Älterwerden wären.

**Besinnung und Altersmilde halten dich auch im hohen Alter heiter.**

Deine Beziehungen sind nicht die einzige Sache, die du im Alter aufräumen und pflegen kannst. Du hast jetzt nämlich einen Punkt erreicht, von dem du auf deine ganze Lebensgeschichte zurückblickst. Zeit für Schritt Nummer acht: die Besinnung.

Besinnung bedeutet, innezuhalten, nachzudenken und bewusst zu werden. Besinnung heißt auch, den Sinn in einer Sache zu suchen, z.B. den Sinn in deiner eigenen Biografie. Endlich ist Zeit für die ganz großen Fragen: Warum ist dein Leben so verlaufen und nicht anders? Was war gut? Was hättest du im Nachhinein besser anders gemacht? Was davon kannst du sogar jetzt noch ändern? Worauf bist du stolz und wofür besonders dankbar?

Die besonnene Auseinandersetzung mit diesen Fragen hilft dir, dein eigenes Leben zu verstehen. Die roten Fäden und losen Enden zu finden. Du darfst dir eingestehen, dass dir dies und jenes nicht gelungen ist. Du darfst hadern und dich grämen und sogar eine Weile lang dem „Was wäre gewesen, wenn ...“ nachgehen. Du solltest den Blick auch nach vorn richten und fragen: Was wird von mir bleiben? Ist es mir wichtig, dass etwas von mir bleibt? Irgendwann aber musst du deinen Frieden mit alledem machen, um nicht trotzig und verbittert zu werden. Irgendwann musst du loslassen.

Genau dieses Loslassen ist die Quintessenz des neunten Schritts. Wer aus der Besinnung heraus mit dem eigenen Leben Frieden schließt und sogar dem nahenden Tod eine Bedeutung beimisst, kann sich locker machen. Denn je schwerer das Tun im Alter fällt, desto leichter fällt das Lassen!

Lass andere die Dinge für dich erledigen. Lass das Leben geschehen und die Dinge und Menschen gehen. Lass es dir gut gehen und lästige Pflichten beiseite. Lass einfach mal Fünfe gerade sein. Lass deine Freunde und Familienmitglieder so sein, wie sie sind, und lass es bleiben, sie noch auf den letzten Metern ändern zu wollen.

Merke dir einfach: Gelassenheit kommt von „lassen“. Jetzt, da du dir selbst und der Welt nichts mehr beweisen musst, darfst du altersmilde werden. Du darfst Halt machen, wenn dir danach ist. Du darfst die Dinge unfertig lassen und selbst unperfekt sein. Mit so viel Erfahrung und Gelassenheit wirst du dem näherkommen, was wir landläufig als Weisheit bezeichnen: der weitsichtigen Draufschau. Die brauchst du auch, denn noch steht dir ein letzter großer und schwerer Schritt bevor.

**Ein individuelles Verhältnis zu deinem eigenen Tod hilft dir, mit seiner Gewissheit zu leben.**

Der Gedanke an ihn beschäftigt uns unser Leben lang. Im Alter ist dann der Moment gekommen, sich seiner Gewissheit zu stellen. Der zehnte und letzte Schritt zu einem würdevollen und gelassenen Lebensabend ist die Akzeptanz deines eigenen Todes.

Die gute Nachricht lautet, dass du dich vorbereiten kannst. Da gibt es ganz pragmatische Fragen, die du dir durchaus stellen musst: Ist das Erbe geregelt? Wie stehst du zur aktiven Sterbehilfe und wissen das deine Angehörigen? Was soll anschließend mit deinem Körper passieren? So abstrakt das klingen mag, aber die Auseinandersetzung mit diesen organisatorischen Dingen hilft, dem Ende schon etwas entspannter entgegenzusehen.

Bleibt der große und schwere emotionale Abschied. Der Tod ist eine persönliche Katastrophe, da beißt die Maus keinen Faden ab. Niemand weiß, was danach geschieht, und genau das ist vielleicht am schwersten zu akzeptieren. Vielleicht hilft dir aber der Gedanke, dass der Tod Teil des natürlichen Gebens und Nehmens ist und uns Menschen zu dem macht, was wir sind. Das Wissen um unsere Vergänglichkeit lässt uns Großes tun und das Leben schätzen. Wir machen mit unserem Tod Platz für neues Leben und sind so als Spezies entschieden erfolgreicher als Pantoffeltierchen, die durch fortwährende Teilung theoretisch unendlich lang leben.

Eine schöne Übung besteht darin, dir deinen letzten Tag bildlich vorzustellen. Was würdest du an diesem Tag gerne einmal noch erleben? Was würdest du mit wem genießen wollen und worüber sprechen? Und warum machst du genau das nicht schon heute?

Im Alter drängt sich plötzlich die Frage auf, ob der Tod womöglich doch nicht das Ende ist. Gehen Körper und Geist wirklich einfach so aus? Hier kann die Physik weiterhelfen: Nach dem Energieerhaltungsgesetz von Helmholtz kann Energie zwar in andere Formen übergehen, aber niemals vernichtet werden. Es ist also wahrscheinlicher, dass die Energie unseres Körpers nach unserer Beerdigung ins Erdreich übergeht und dort Mikroorganismen ernährt. Selbst unsere Seele und das Funken all unserer Synapsen besteht letztlich aus Energie. Wir wissen nicht, wohin sie geht und ob auch sie in Einzelteile zerfällt. Aber aus rein physikalischer Perspektive erscheint es unwahrscheinlich, dass sie einfach so verpufft.

Und selbst wenn das Leben mit dem Tod wirklich vorbei ist: Mit Besinnung und Gelassenheit wirst du feststellen, dass es doch ziemlich oft ganz schön schön war.

**Zusammenfassung**

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Das Alter gilt heute vielen Menschen als trostloser Anhang an das richtige, produktive Leben. Das ist schade, denn es nicht nur ein wichtiger, sondern auch schöner Abschnitt des Lebens. Mit der richtigen Einstellung wird er zu einem friedlichen und erfüllenden Lebensabend nach einem umtriebigen Lebtag. Einer Zeit der Retrospektive, der Ruhe und Resümees. Einer eigenständigen Lebensphase voller Vorzüge, die du durchweg genießen darfst. Genieße die freie Zeit, um die roten Fäden in deiner Biographie zu entdecken und die losen Enden zu schließen. Genieße die Freiheit, loszulassen und dich der letzten Lebensphase voll und ganz hinzugeben. Mit all dem Schönen und Schweren, das dazugehört.

Was du konkret umsetzen kannst:

Halte Ausschau nach dem Schönen.

Fülle deine Tage mit schönen und angenehmen Erlebnissen. Egal ob du gerne im Chor singst, barfuß über blühende Wiesen spazierst oder dich am liebsten in gemütlicher Kluft auf das Sofa kuschelst – tu möglichst viel von dem, was dir guttut. Das macht das Leben schöner und leichter.

Hab keine Angst.

Viele Menschen haben Angst vor dem Tod. Das ist verständlich, aber nicht nötig. Stell dir vor, dass du nach einem langen und anstrengenden Lebtag einfach loslässt. Mach dir bewusst, dass du nicht tot bist, solange du lebst. Und wenn du dann tot bist, weißt du es

nicht – ein bisschen wie in den friedlichen und konzentrierten Momenten des Lebens, in denen du dich völlig vergisst.

Berühre alte Menschen.

Solltest du in die Situation kommen, einen alten Menschen auf seinen letzten Metern zu begleiten, dann nutze die Kraft der Berührung. Beruhige ihn durch Nähe und sanften Kontakt. Sei da, indem du zuhörst oder einfach erzählst. Und selbst wenn das Sehen und Hören schon stark nachgelassen haben, kannst du über den Tastsinn noch unendlich viel ausdrücken und geben.

**Buch im Amazon Shop**